



Pfefferminze

Mentha x piperita

Herkunft Sie ist die bei uns bekannteste Vertreterin der Gattung Minze und wurde 1696 als Kreuzung aus Wassermintze und Grüner Minze von einem englischen Züchter kreiert. Daneben gibt es weitere Arten, die den Namen der geschmacklichen Ausrichtung tragen (Zitronenminze).

Anbau Der mehrjährige Lippenblütler mit bis zu 100 cm hohen Stängeln wird über Ausläufer vermehrt. Er benötigt nährstoffreichen Boden im Halbschatten.

Ernte Da die Blätter das ätherische Pfefferminzöl enthalten, werden diese bevorzugt Mitte August kurz vor der Blüte geerntet.

Küche Mit Joghurt verrührt erhält man eine pikante Sauce für Gurkensalat. Die Briten verwenden Minze in Saucen zu Lamm, Fisch, in Suppen und Salaten. Im Orient gibt die Prise Pfefferminze einen Hauch von Frische an die Speisen. Und das Minzblättchen zum Garnieren des Desserts gehört mittlerweile auch bei uns zum Küchenstandard.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl (Japanisches Heilöl) und dem Aromastoff Menthol. Öl/Tee helfen gegen Migräne, Erkältungskrankheiten, Zahnschmerzen und Entzündungen im Mund.

Petersilie

Petroselinum sativum

Herkunft Der aus der östlichen Mittelmeerregion stammende Doldenblütler ist unser meistverwendetes Küchenkraut. Die Römer nutzten sie als Gewürz und brachten sie nach Mitteleuropa. Wir kennen vor allem drei Sorten: Petersilie mit krausen (*P. crispum*) und glatten Blättern (*P. sativum*) sowie die Wurzel-Petersilie (*P. crispum* var. *tuberosum*).

Anbau Petersilie wird ab März ausgesät und keimt langsam auf nährstoffreichem Boden im Halbschatten. Sie sollte jährlich an wechselnden Orten neu gesät werden.

Ernte Man zupft die Blätter, auch mit Stängel, ab.

Küche Glatte Petersilie schmeckt intensiver als krause, beide werden möglichst nicht gekocht. Sie sind Bestandteil des Bouquets garni, dienen als Würzmittel und zur Garnierung fast aller europäischen Gerichte. Wurzelpetersilie wird zu Gemüse verarbeitet oder in Suppen und Sauce eingesetzt.

Heilkraft Reich an Vitaminen A, B1, B2, C und E, enthält Nicotinsäureamid, Magnesium und Eisen. Regt die Verdauungsorgane an und wirkt harntreibend. Das Kauen frischer Petersilienblätter ist ein altes Hausrezept gegen Mundgeruch.

Rosmarin

Rosmarinus officinalis

Herkunft Rosmarin wächst wild an den Küsten des Mittelmeers. Den Juden, Ägyptern, Griechen und Römern (lat. *ros marinus* = Tau des Meeres) war er heilig. **Anbau** Der immergrüne, buschige Lippenblütler duftet intensiv und erreicht bis zu 2 m Höhe. Er wird an einem windstillen, sonnigen Ort mit durchlässigem Boden ausgepflanzt. Die frostempfindliche Pflanze muss im Winter geschützt werden.

Ernte Für den Küchengebrauch erntet man die jungen Zweige. **Küche** Aufgrund seines intensiven Aromas sollte er frisch oder getrocknet nur sparsam dosiert werden. Für Salate werden die nadelartigen Blätter von den Stielen gezupft und fein gehackt. Die italienische Küche setzt ihn vielfältig ein zu Kartoffeln, Teigwaren, Gemüse und in Saucen, zu Fisch und Fleisch. Für Salate eignen sich die Blüten.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl, wirkt ausgleichend auf Kreislauf und Nerven, desinfizierend und als Salbe hautreizend bei Rheuma, Nervenentzündungen und Krämpfen. Bäder haben anregende Wirkung.

Salbei

Salvia officinalis

Herkunft An der Nordküste des Mittelmeers wächst Salbei wild. Den Griechen war er heilig, die Römer nutzten ihn als Allheilmittel (lat. *salvia* = Heil). Er gelangte mit Mönchen über die Alpen nach Mitteleuropa. In China hielt man ihn für lebensverlängernd und tauschte eine Kiste Salbei für drei Kisten Tee.

Anbau Der Lippenblütler liebt einen kalkreichen, gut durchlüfteten Boden in der Sonne. Im Herbst wird er handbreit über dem Boden abgeschnitten, zugedeckt und im Frühjahr erneut zurückgeschnitten.

Ernte Es werden vor allem die jungen Blätter verwendet.

Küche Das eigenwillig pikante Gewürz sollte frisch und sparsam verwendet werden. Es wird gerne Braten- und Raviolifüllungen beigegeben und verleiht groben Schweinsbratwürsten einen herzhaften Geschmack.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl. Keimhemmend, regt Leber, Galle und Kreislauf an, wirkt bei Fieber schweißtreibend, sonst schweißhemmend.

Münchner Wochenmärkte

Au
Mariahilfplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Berg am Laim
Baumkirchner Str. 22b–26
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Blumenau
Blumenauer Straße 2–16
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Bogenhausen
Rosenkavalierplatz
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

Feldmoching
Walter-Sedlmayr-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Freimann
Karl-Köglsperger-Str. 11–17
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-Ost
Berner Str./Ecke Züricher Str.
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-West
**Schweizer Platz/
Graubündener Straße**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Giesing
Giesinger Bahnhofsplatz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Großhadern
Heiglhofstraße 1–11
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Hadem
**Guardinistraße 90–110
und 71–87**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Haidhausen
Weißburger Straße 2–10
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

Hasenberg
Blodigstraße 4
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Johanneskirchen
Fritz-Meyer-Weg 38–46
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Lerchenauer See
**Franz-Fackler-Straße/
Ecke Lasallestraße**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Messestadt Riem
Willy-Brandt-Platz
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Milbertshofen
Curt-Mezger-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Moosach
Nanga-Parbat-Straße 1–15
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Neuauubing
Mainastr. 69–71
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Neuhausen (Arnulfpark)
Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Neuhausen
Rotkreuzplatz
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

Neuperlach
Hanns-Seidel-Platz
Dienstag, 8 bis 17 Uhr
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Perlach
Perlfeldplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Schwabing
Münchner Freiheit
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

Sending
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19
und Innenhof Wohnanlage**
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Solln
Fellererplatz
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Thalkirchen
Schäftlamstraße 179
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

Trudering
**Friedenspromenade
(ggü. Nr. 73a–85)**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Untergiesing
Hans-Mielich-Platz
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

Untersending
**Resi-Huber-Platz und
Margaretenplatz**
Samstag, 7 bis 13 Uhr



Schnittlauch

Allium schoenoprasum

Herkunft Der mildere und kleinwüchsige Verwandte von Lauch und Zwiebel entstammt dem Mittelmeerraum, kommt aber auch bei uns wild vor. Karl der Große verordnete seinen Anbau.

Anbau Die mehrjährige Pflanze aus der Familie der Liliengewächse liebt kalkhaltigen, feuchten Boden im Halbschatten.

Ernte Man schneidet die röhrenartigen Blätter vom Wurzelstock ab. **Küche** Schnittlauch sollte frisch verwendet und warmen Gerichten erst zuletzt beigegeben werden. Zum Bestreuen von Suppen, Eiergerichten, Quark und Salaten wird er fein geschnitten.

Heilkraft Reich an Vitamin B2 und C, Carotin, Natrium, Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen. Wirkt blutdrucksenkend und appetitanregend.

Thymian

Thymus vulgaris

Herkunft Der Lippenblütler aus Südeuropa galt bei Ägyptern und Griechen als Symbol der Kraft.

Anbau Die niedrige Strauchpflanze bevorzugt sonnige Standorte mit nährstoffarmen Böden.

Ernte Die feinen Blätter werden mit und ohne Stiel abgepflückt. **Küche** Besonders in der mediterranen Küche findet Thymian Verwendung. Er unterstützt die Verdauung fetter Speisen. Durch seinen aromatischen, etwas rauchigen Geschmack ist er frisch wie getrocknet ein unersetzliches Gewürz, das sich besonders für Speisen mit langer Kochzeit eignet.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl. Wirkt keimtötend, beruhigend, hustenlindernd und stimmungsaufhellend, gilt als Aphrodisiakum und Halluzinogen.

ABC der Küchenkräuter

Landeshauptstadt München
Kommunalreferat

Markthallen München
Schäftlarnstr. 10
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia

Druck: Druckerei Vogl

Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München



Sie verleihen Suppen das gewisse Etwas, sie unterstreichen das Aroma und erfreuen das Auge – Kräuter dürfen in unserer Küche nicht fehlen. Neben ihrer Würzkraft entfalten sie häufig heilende Wirkung.

Es lohnt sich, frische Kräuter auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder im Garten zu kultivieren. Je nach Jahreszeit finden Sie folgendes auf den Münchner Wochenmärkten:

- geeignete Setzlinge zum Ausbringen ins Freiland
- in Töpfen gezogene Pflanzen
- zum Strauß gebundene Kräuterzweige zum sofortigen Verzehr

Damit Sie immer frische Kräuter in der Küche parat haben. Daneben erhalten Sie außerdem eine große Auswahl getrockneter Kräuter zum Aufbewahren. Wir haben hier Informationen über die wichtigsten Sorten, ihre Verwendung und Heilkraft für Sie zusammengestellt.



Basilikum

Ocimum basilicum

Herkunft Von Afrika über Indien und Persien gelangte die Gewürzpflanze in den Mittelmeerraum. Ihr würziger Duft bewog die Griechen, sie *basilikos* = königlich zu nennen. Die Römer nutzten sie als Gewürz und Arznei. Bei uns kennt man Basilikum seit rund 800 Jahren.

Anbau Der bis zu 40 cm hohe, buschige Lippenblütler wird als Jungpflanze angeboten und Anfang Juni im Freien ausgesetzt. Er ist frostempfindlich und übersteht den Winter nicht. Die Kultur in Töpfen ist jederzeit möglich.

Ernte Um die Pflanze am Blühen zu hindern und somit eine lange Erntezeit zu haben, werden die gesamte Triebspitze sowie die Hauptblätter der nächsten beiden Blattverzweigungen abgezwickt.

Küche Frisches Basilikum sollte nie mitgekocht werden. Es passt sehr gut zu Tomaten und harmoniert mit Salaten, Gemüse und Fisch der südeuropäischen Küche.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl, Vitamin A und C, Kalzium und Eisen. Frische Blätter beruhigen die Nerven, lindern Magenbeschwerden, Blähungen und Appetitlosigkeit. Der Tee wirkt bei Erkältungen schweißtreibend und schleimlösend.



Dill

Anethum graveolens

Herkunft Schon Ägypter und Römer verwendeten den in Zentralasien beheimateten Dill als Gewürz und zur Heilung. Hildegard von Bingen lobte ihn »zur Unterdrückung sinnlicher Triebe« (altnord. *dilla* = beruhigen).

Anbau Die Pflanze aus der Familie der Doldenblütler benötigt einen möglichst feuchten, windstillen, aber sonnigen Platz und kann ab April direkt ins Freiland ausgesät werden.

Ernte Das Kraut entfaltet besonders kurz vor der Blüte seine Würzkraft. Man zupft es ab und verwendet es frisch, tiefgefroren oder getrocknet.

Küche Geschmacklich mit Anis und Kümmel verwandt, ist Dill das Würzkraut der Landesküche Skandinaviens und des Baltikums. Das Kraut verfeinert Gurken und andere Salate, Eier, Suppen, Quark und Meeresfrüchte. Die pikanten Samen geben eingelegten Gurken und Pickles Würze.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl, Kalium, Natrium, Schwefel und Vitamin C. Wirkt beruhigend bei Verdauungsproblemen. Der Tee fördert den Schlaf.



Estragon

Artemisia dracunculus

Herkunft Von den mongolischen Steppengebieten aus gelangte Estragon mit den Kreuzfahrern nach Nord- und Mitteleuropa. Man unterscheidet den russischen vom französischen, auch »deutschen«, Estragon. Dieser ist frostempfindlicher, aber feiner im Geschmack.

Anbau Der mehrjährigen, krautigen Pflanze aus der Familie der Korbblütler (bis 120 cm Wuchshöhe) behagt ein sonnig-warmer, feuchter Platz mit gut durchlässigem Boden. In Südeuropa findet man Estragon als Wildpflanze, bei uns stammt er aus landwirtschaftlichem Anbau.

Ernte Man verwendet die Blätter und die jungen Triebspitzen kurz vor der Blüte, da dann der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten ist.

Küche Das aromatische Kraut findet vor allem in der französischen Küche Verwendung (Sauce béarnaise, Sauce tartare). Es aromatisiert Essig, Senf, Geflügel, Reis, gekochten Fisch und eingelegte Gurken.

Heilkraft Reich an Jod, Kalium und Mineralien. Wirkt positiv auf die Verdauungsorgane, lindert Rheuma und Muskelkrämpfe, gilt als Mittel gegen Skorbut.



Kerbel

Anthriscus cerefolium

Herkunft Aus dem Kaukasus und Südrussland brachten ihn die Römer ins Mittelmeergebiet. Von dort aus gelangte er im frühen Mittelalter nach Mitteleuropa.

Anbau Die bis zu 70 cm hohe Pflanze aus der Familie der Doldenblütler kann das ganze Jahr über im Topf gezogen werden, ab März sät man ihn auch im Freiland aus. Er bevorzugt einen lockeren, feuchten Boden im Halbschatten und verträgt sich gut mit Salat.

Ernte/Küche Kerbel wird nicht getrocknet, da er seinen süßlich-aromatischen Geschmack fast völlig verliert, und er sollte auch nicht gekocht werden. Man gibt ihn vor dem Servieren frisch den Gerichten wie Omeletts, Gemüsesuppen, Salate und den Saucen bei, die zu Huhn und Fisch gereicht werden.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl, Vitaminen A und C, Magnesium und Eisen. Dient im Frühjahr zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Wirkt magenstärkend, blutreinigend und entwässernd.



Koriander

Coriandrum sativum

Herkunft Das sehr alte Gewürz aus Vorderasien verbreitete sich rasch über den Mittelmeerraum nach Mitteleuropa. Im Mittelalter diente es zur Bekämpfung von Flöhen und Läusen. Der Geruch der Blüte erinnert an Wanzen: kori (griech.) = Wanze.

Anbau Ein sonniger, geschützter Standort auf lockerem, kalkhaltigem Boden behagt dem einjährigen Doldenblütler, Aussaat ab April. Im Winter gedeiht er auch in kleinen Töpfchen.

Ernte In Europa wird vor allem der Samen (Ernte ab August), in der asiatischen und südamerikanischen Küche hauptsächlich das Kraut verwendet.

Küche Das feine Kraut, vor dem Servieren beigegeben, gibt exotischen Speisen Würze. Der licht- und luftempfindliche Samen (erst vor Gebrauch zerkleinern!) passt zu Fisch und Fleisch. Er ist in Lebkuchen, Brotteig und anderen Backwaren enthalten. Samen und Blätter sind Bestandteile indischer Currys.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl. Hilft bei Magen-Darm-Störungen, nervenberuhigend.



Liebstockel

(auch Maggikraut)
Levisticum officinale

Herkunft Südpersien ist vermutlich die Heimat des Liebstockels. Vom Mittelmeerraum aus verbreitete sich die Würzpflanze aus der Familie der Doldenblütler über ganz Europa. Griechen und Römer schätzten sie, im Mittelalter war sie bereits weitläufig bekannt. Der Beinamen Maggikraut entstand aufgrund der Geschmacksähnlichkeit mit der Maggi-Würze, die jedoch kein Liebstockel enthält.

Anbau Die mehrjährige, winterharte Pflanze kann bis zu 2 m hoch werden. Sie gedeiht gut im Halbschatten auf nährstoffreichem, stets feuchtem Boden.

Ernte Der beste Zeitpunkt ist Juni/Jul, bevor die Pflanze blüht.

Küche Es empfiehlt sich die sparsame Verwendung, da Liebstockel sehr geschmacksintensiv ist. Die frischen Blätter eignen sich zum Würzen von Salaten, Suppen und Eintöpfen. Die Samen schmecken gut auf Käsebrot.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl und Vitamin C. Ideal bei Diät und Schonkost. Ein Bad hilft bei Hautentzündungen, der Tee bei Erkrankungen der Atemorgane. Gilt als Aphrodisiakum, worauf der Name unverhüllt hindeutet.



Majoran

Majorana hortensis

Herkunft Bereits die alten Ägypter bauten den aus Kleinasien stammenden Majoran an. Griechen und Römer würzten mit ihm ihren Wein, um die Liebeskraft zu steigern. Um 1500 gelangte er nach Mitteleuropa.

Anbau Die mehrjährige, nicht frostresistente Pflanze gehört nach der Blattpetersilie zu der am häufigsten kultivierten Gewürzpflanze in Deutschland. Sie bevorzugt lockere, nährstoffreiche Erde an einem sonnigen, windgeschützten Standort.

Ernte Am besten kurz vor der Blüte, dabei werden die Stängel mit den Blättern handbreit über dem Boden abgeschnitten.

Küche Majoran sollte warmen Gerichten erst kurz vor Ende der Kochzeit beigegeben werden. Aufgrund seiner verdauungsfördernden Wirkung eignet er sich für fette Speisen und gilt als das klassische Würstkraut. Pilzsalate, Vinaigretten und Eiergerichte erhalten durch frische Blätter oder Blüten zusätzliches Aroma. Die Samen würzen Zuckerwaren und Getränke.

Heilkraft Reich an ätherischem Öl. Hilft bei Erkältungen, Gelenkschmerzen, Trägheit der Verdauungsorgane, Blähungen und Durchfall.



Oregano

Oreganum vulgare

Herkunft Oregano (griech. *oros gano* = Schmuck der Berge), bei uns Dost oder Wilder Majoran genannt, kommt an Weg- und Waldrändern in wärmeren Regionen vor. Starke Sonne intensiviert seinen Geschmack.

Anbau Ausgebracht mittels Samen oder Stecklingen, gedeiht die bis zu 60 cm hohe Pflanze aus der Familie der Lippenblütler am besten an sonnig-warmen Orten mit kalkhaltigem Boden.

Ernte Triebe werden handbreit über dem Boden abgeschnitten und zum Trocknen aufgehängt, die Blätter dann abgestreift.

Küche Klassisches Pizzagewürz. Fester Bestandteil von »Chili con Carne«. Geeignet für Kräuterbutter, Leberwurst, Kartoffelsuppe und viele südländische Speisen. Passt zu Käse, Gemüse, Meeresfrüchten und Fleisch. Oregano schmeckt getrocknet kräftiger als frisch (kühl, dunkel und trocken aufbewahren).

Heilkraft Wirkt desinfizierend-antibakteriell bei Husten, Erkrankungen der Atemwege und der Verdauungsorgane, auch als Haarkräutermittel geeignet.